

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

“BENVINGUT 2023”

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gèlida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Macarrons eco al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Bunyols de bacallà amb verdures saltades Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata (*) Lluç a la planxa amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>	<p>11</p> <p>Llenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>12</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>13</p> <p>Arròs eco a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Remenat d'ous amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures Ous gratinats amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures (*) Fogoner al forn amb patates fregides Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>18</p> <p>Bròquil gratinat (*) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Pèsols amb patata Calamars a la romana amb amanida (tomàquet i formatge) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>24</p> <p>Llenties eco estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) logurt</p>	<p>26</p> <p>(*) Sopa vegetal amb fideus eco Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell) Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de formatge (*) Truit de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>(*) Arròs eco 2 delícies (pèsols i pastanaga) Truita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p>			

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ

SENSE CARN

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós